

WHERE WILL YOU BE FIVE YEARS FROM TODAY ?

FACEBOOK.COM/SOUNDBOOK.SK

En lisant ce résumé, vous apprendrez à vous poser les bonnes questions sur votre vie dans les cinq prochaines années et à accomplir ce que vous voulez vraiment.

Vous apprendrez aussi :

- que cinq années est une durée suffisante pour atteindre vos objectifs ;

- comment prendre de meilleures décisions ;

- comment avoir une vision ambitieuse et cohérente de votre futur ;

- comment mieux croire en vous-même et en vos potentialités ;

- à résoudre vos problèmes de manière créative.

Dan Zadra a écrit un livre provoquant, inspirant, atypique dans sa mise en forme, afin d'aider le lecteur à remettre en cause sa vie et qu'il puisse trouver sa voie et son épanouissement. Les questions posées et les conseils dispensés sont autant de points d'attaque pour remettre sa vie en ordre. Nul doute que chacun y trouvera ce qui le touchera au cœur et lui fera changer son comportement pour vivre ses plus belles années.

Cinq ans est bien suffisant pour accomplir de grandes choses

Cinq années peuvent sembler un temps relativement court pour changer de vie. C'est pourtant une idée fausse née de l'inertie et de la routine dans laquelle l'homme a l'habitude de se laisser aller. En réalité, cinq ans est largement suffisant pour accomplir de très nombreuses choses. Pensez-y : cela représente 260 semaines, soit 1 820 jours.

Maintenant que vous avez tout ce temps à disposition, que souhaitez-vous en faire ? Pensez-vous que ces 1 820 jours peuvent servir à autre chose que ce à quoi ils sont employés aujourd'hui ? Que voulez-vous vraiment devenir ? obtenir ? Où voulez-vous vraiment aller ? Quelles expériences voulez-vous vraiment vivre ? Et surtout, pourquoi ne pas le faire tout de suite ? Vous n'avez qu'une seule vie et elle est précaire et incertaine. Si vous ne faites pas tout cela dans les cinq prochaines années, vous n'aurez peut-être jamais plus la possibilité de le faire.

Alors faites des listes, mettez-les par écrit. Plus vous serez précis dans vos objectifs, et plus vos rêves auront des chances de se réaliser. Les cinq prochaines années peuvent être les cinq plus excitantes de votre vie, à condition de décider qu'elles le soient et d'agir en conséquence.

Ce temps vous semble tout de même trop court ? Christophe Colomb a changé la face du monde en cinq petites années. Michel Ange a peint la chapelle Sixtine dans ce même laps de temps. Shakespeare a écrit ses œuvres les plus significatives et Jeff Bezos est devenu milliardaire au cours de ces 1 820 jours.

Ce n'est pas le temps le problème, c'est ce que vous en faites. Pour qu'il ait du sens, il suffit de volonté, la volonté de le mettre à profit d'une nouvelle façon. Si cela engendre de l'incertitude et de la souffrance, c'est aussi l'occasion de partir à l'aventure, de retrouver des sources d'excitation. Gardez bien à l'esprit que les cinq prochaines années vous feront vivre ce que vous y mettrez. Cela dépend uniquement de vous.

Il ne servira malheureusement à rien de se lamenter, d'ici cinq ans, parce que vous subissez une vie que vous n'avez pas choisie. Le temps de la décision, c'est ici et maintenant : cette vie vous appartient, il n'y a personne à blâmer et ce que vous en faites ne regarde que vous.

Les piliers de la décision

Faites cependant attention, lorsque vous prendrez la décision qui changera votre vie, à bien choisir. En effet, une décision mal prise, sur un coup de tête ou une envie passagère, vous apportera plus de problèmes que de solutions. Mais comment être sûr de faire le bon choix?

Le plus important est d'adopter des valeurs qui vous correspondent vraiment. Sans valeurs, pas d'épine dorsale pour soutenir ses rêves.

Une valeur est ce qui importe le plus dans votre vie, elle est donc extrêmement personnelle. Voici quelques exemples de valeurs : la famille, la richesse, l'amitié, la santé, la foi, la liberté, l'intégrité, etc. Les possibilités sont infinies.
Si vous ne savez pas vraiment par quoi commencer pour les choisir, demandez-vous quelles sont les trois choses que vous aimez le plus et les trois que vous aimez le moins chez vous et chez les autres. Quelles personnes vous semblent les plus heureuses ? Pourquoi ? Quelles sont les personnes que vous respectez le plus ? Pourquoi ? Et vous, comment vous définissez-vous ? Qui êtes-vous ?
Ce qu'il y a de magique avec les valeurs, c'est qu'elles déterminent automatiquement vos objectifs principaux. Choisissez bien vos valeurs et le chemin à parcourir se tracera tout seul, sans indécision ni confusion. Par exemple, si vous choisissez l'intégrité comme valeur, vous pouvez décider de ne jamais mentir et de toujours tenir vos promesses jusqu'à être respecté et admiré pour cela par tous.
Ensuite, choisissez spécifiquement dans quoi vous voulez matérialiser ces valeurs. Quelle répercussion aura votre énergie sur le monde ? Quelle sera votre mission dans la vie ? Comment cette valeur peut-elle vous servir, à votre famille, à vos amis et au monde en général ?
Si vous ne rêvez pas, aucun rêve ne pourra se matérialiser : prenez l'habitude d'écrire régulièrement vos envies, soyez précis comme quand vous commandez un plat au restaurant. Ne pas avoir de buts est bien plus triste que de ne pas les atteindre, mais pour cela, vous devez savoir quelles sont vos valeurs.

Maintenez un équilibre dans tous les domaines

Lorsque vous commencerez demain vos cinq géniales prochaines années, faites également attention à ne pas trop vous focaliser sur un objectif unique en excluant d'autres paramètres de votre existence.
L'homme est un animal complexe, social et non une machine. Aussi, croire atteindre le bonheur en concrétisant un seul but est une illusion. Au mieux, vous ressentirez une satisfaction passagère, car l'homme est fait de telle façon qu'il ne peut être heureux sur le long terme : cela est contraire au principe de survie. Cela se traduit par “l'adaptation hédoniste” qui fait qu'il se lasse rapidement de tout et qu'il recherche bientôt d'autres formes de stimulation.
Au contraire, le bonheur se construit petit à petit grâce au sens qui est donné à ses actes et à la satisfaction qu'offre l'accomplissement de divers buts dans les nombreux domaines de l'existence. Par exemple, devenir millionnaire n'a aucun intérêt si cela entraîne l'explosion de votre famille ou leur haine à force d'absences.
Ainsi, des études psychologiques réalisées sur les 400 Américains les plus riches ont dévoilé un indice de satisfaction générale de leur existence égal à 5,8 (sur une échelle de

7). Or ce score est exactement identique à celui des Inuits ou des Massaïs, peuples vivant sans eau courante et électricité !
Vous tuer à la tâche professionnellement en croyant aider votre famille n'est donc pas un but en soi, car il n'est pas épaulé par un juste équilibre avec les autres domaines de la vie, qui vous permettrait d'être heureux. Par conséquent, ce qu'il convient de faire, c'est de se donner un but pour chaque facette de l'existence — amour, amitié, spiritualité, famille, carrière, santé, finances, éducation, aventure, voyages, bénévolat, etc.
Chacun des buts établis devra être atteint dans les cinq prochaines années. Se mettre une limite de temps met une pression saine sur les épaules et chaque effort porté vers l'un d'eux augmentera le sentiment de confiance qui mènera plus facilement aux autres.
Imaginez comment vous vous sentirez lorsque pour chacun de ces domaines, vous aurez atteint votre objectif : ne serez-vous pas devenu quelqu'un de bien plus intéressant à vos yeux et aux yeux des autres ?

Voyez grand !

Il vous est probablement arrivé de vivre dans la peur de faillir, et de fait, de vous empêcher de faire ce que vous souhaitez, par crainte, notamment, du jugement des autres. Vous craignez d'être jugé suite à un échec ou d'être rejeté en vivant différemment.
Cette peur naît du fait que le problème n'est pas abordé dans le bon sens. Plutôt que de ne pas essayer par crainte d'échouer, il vaut mieux agir comme si vous étiez déjà sûr de réussir ; plutôt que de vous empêcher de faire ce que vous voulez par crainte des oppositions, il faut agir avec courage et indépendance, car votre vie est plus importante que le jugement des autres.
Cela étant, si les difficultés techniques peuvent être relativement facilement contournées, c'est plus difficile pour l'état d'esprit initial. Or vouloir c'est pouvoir. Ici aussi, écrire les raisons pour lesquelles votre projet va marcher vous mettra le pied à l'étrier.
Ne vous souciez pas des raisons pour lesquelles ça ne marchera pas. C'est un état d'esprit contre-productif, et en plus, les autres en profiteront pour vous tomber dessus en vous rappelant pourquoi c'est impossible.
Pour vous faciliter la tâche, entourez-vous de personnes optimistes et positives, le genre qui préfère dire "pourquoi pas !" plutôt que celles qui demandent systématiquement "mais pourquoi ?" L'environnement dans lequel vous vivez, les personnes que vous côtoyez ont un impact plus important que vous ne l'imaginez sur la réussite de vos objectifs.
Aussi, faites pour chacun de vos buts une liste des cinq personnes qui seraient susceptibles de vous aider à l'atteindre et rencontrez-les, demandez leur conseil, de l'aide ou d'autres pistes.
Voyez grand, ne vous laissez pas abattre : la difficulté peut toujours être contournée en découpant un objectif en de plus petits, plus facilement réalisables. Les livres et Internet sont à votre disposition pour apprendre ce que vous ne savez pas encore et la connaissance

accumulée, les épreuves traversées vous permettront sans doute de relever les prochains défis. Ayez confiance en vous et imaginez votre vie rêvée, sans compromis, car celui qui vise haut peut échouer et tomber un peu plus bas que ce qu'il avait espéré, alors que celui qui vise bas n'obtiendra rien s'il échoue.

Ici et maintenant

Les cinq prochaines années de votre vie commencent ici et maintenant, la vie n'attend pas et elle file ! Pas le temps de se tourmenter sur le passé : il faut prendre l'habitude de regarder vers l'avenir et de se concentrer sur le moment présent pour le réaliser.

Alors, pardonnez-vous, pardonnez aux personnes qui vous ont fait du tort, allez de l'avant sans regarder en arrière, sans ressasser les erreurs commises, sans vous créer des obstacles en plus. Il ne sert à rien de repenser à des problèmes passés : résolus ou non, ils sont le fardeau d'une ancienne version de vous-même. La nouvelle personne que vous pouvez devenir n'a que faire de ces anciennes limitations. Allez au-delà ou trouvez-leur une solution définitive.

Le moment présent est une page blanche qui n'attend que vous pour s'écrire. N'est-ce pas libérateur ? Imaginez-vous demain en train de recommencer à zéro quelque chose qui vous tient à cœur. Par quoi commenceriez-vous ?

En vous focalisant sur celui-ci, vous vous faciliterez la vie. D'autant que 99% de ce qui provoque de l'anxiété ne se réalise jamais. Il est temps de laisser tomber les pensées inutiles et de faire de votre vie ce que vous voulez. Il est intolérable de passer des années à stresser le dimanche soir car le travail recommence le lundi. Vos lundis doivent devenir aussi excitants que vos vendredis !

Pour ce faire, listez cinq choses que vous savez devoir faire et que vous ne faites jamais et faites-les toutes en une semaine, sans faute. Inventez des rituels agréables que vous ferez tous les lundis, par exemple. Surprenez-vous ! Prenez la route panoramique plutôt que la voie la plus rapide pour aller au travail, mettez des chaussettes de couleur, donnez votre sang, plantez un arbre, nourrissez des oiseaux, cuisinez. En un mot, cassez la routine !

Ayez confiance en votre créativité : plus vous serez imaginatif au présent et plus vous aurez de possibilités dans le futur. Le secret n'est pas de traverser la vie en espérant autre chose, mais de croître à chaque moment, en modifiant votre comportement en fonction de la nouvelle personne que vous devenez.

Croyez en votre potentiel

Depuis l'aube des temps, la vie s'est lentement développée et chaque individu est le résultat final de millions d'années d'évolution. Si vous lisez ceci, c'est que vos ancêtres ont été suffisamment malins et forts pour survivre à travers les âges. L'homme est un être faible, et pourtant, il a su conquérir le monde, car il est le plus polyvalent. La totalité de ses capacités est inscrite dans votre ADN, même de manière invisible et seulement potentielle.

Cette constatation doit vous donner foi en vous-même. Actuellement, les guerres, famines et agressions sont moins courantes qu'autrefois et l'espérance de vie n'est plus de 35 ans, vous n'avez donc aucune excuse pour ne pas prendre des risques mineurs en comparaison. Vous pouvez tout affronter pour peu que vous y croyiez.
Par exemple, en vous forçant à avoir une idée par semaine, vous aurez 250 idées en cinq ans ! Ce qui est bien plus que les gens ordinaires en une vie. YouTube est né de la simple volonté d'un groupe d'amis de se partager des vidéos.
Aussi, plutôt que de vous demander "Est-ce que je peux le faire ?", demandez-vous "Comment je peux le faire ?" Vous possédez déjà des points forts et des talents innés, alors faites-en la liste. Maintenant, pourquoi ne pas les exploiter à leur extrême et devenir un maître dans chaque domaine ? Pourquoi vous contenter de la médiocrité quand vous pouvez être génial avec un peu d'entraînement et d'effort ?
Alors apprenez des langues étrangères, elles vous feront découvrir une nouvelle culture et une nouvelle manière d'envisager la vie : vos potentialités seront multipliées. Faites les choses différemment, développez votre créativité, osez ! Trouver votre voie implique de faire ce que vous aimez et qui a du sens : cela est grandement facilité lorsque vous êtes bon dans quelque chose, car vous en éprouvez naturellement du plaisir.
Puis, lorsque vous aurez acquis un potentiel suffisant, n'oubliez pas de le transmettre. C'est grâce à d'autres qu'il est possible de croître.

Surmontez les problèmes et trouvez une seconde solution

Il arrive que ce que vous désirez faire se heurte à la réalité, tenace et hostile, et que les projets entrepris soient compromis. C'est à ce moment-là qu'il faut mettre en pratique la "technique de la seconde solution".
Si la première solution envisagée a failli, il est toujours possible d'obtenir le même résultat par des voies détournées, impensées au départ. Par exemple, si vous décidez qu'il est grand temps de faire un voyage de plusieurs semaines avec toute votre famille en caravane et que, malheureusement, la fluctuation des marchés rend l'essence bien trop chère, que faire ? Renoncer à votre projet en l'attente de circonstances plus favorables ? Peut-être. Mais dans ce cas, il est probable que vos cinq prochaines années ne seront pas aussi belles que prévu. Parier sur le futur est extrêmement incertain.
La technique de la deuxième solution permet de réfléchir à un moyen d'arriver au but fixé, et ce, malgré le problème. Cela revient à se rendre compte, par exemple, que voyager en caravane n'est peut-être pas indispensable. Il serait tout à fait possible de réduire les frais en voyageant par le biais de transports moins coûteux ou, encore mieux, d'envisager de transporter tout le monde en devenant temporairement conducteur de camions !
Cette technique vous apprendra à ne pas lâcher prise afin d'arriver à obtenir ce qui vous fait vraiment plaisir et à adapter vos rêves au monde. Varier les points de vue, s'interroger

sur ce qui est l’essentiel de votre rêve et trouver des solutions par le biais de moyens secondaires acceptables : voilà comment faire de votre futur immédiat une réussite.
Faites en sorte de vous débarrasser des mauvaises habitudes qui vous font abandonner à la moindre difficulté et de les remplacer par la recherche systématique d’une seconde solution, et ne vous arrêtez pas tant qu’elle n’a pas été trouvée.

Ce qu’il restera de vous

La mort est inévitable, alors prenez en compte ce fait, pas seulement de manière lointaine et philosophique, mais faites-le peser dans la balance de vos décisions. Nul ne sait combien de temps il vivra, alors au lieu de vous laisser vivre, il importe de vous demander ce que vous voulez vraiment faire de votre vie. Pour cela, imaginez-vous déjà vieux et sur le point de mourir.

Vous êtes gravement malade et allez mourir demain : quel est votre état d’esprit ? Pensez-vous avoir vécu suffisamment de belles choses pour partir l’esprit en paix ? Qui sont les gens qui vous entourent ? Êtes-vous aimé ? Que restera-t-il de vous une fois que vous aurez disparu ? Aurez-vous accompli de grandes choses ? aidé des gens ? rendu le monde meilleur ? Que faites-vous des rêves et espoirs que vous aviez plus jeune ? Se sont-ils réalisés ou mourront-ils avec vous ?

Si ce que vous voyez ne vous satisfait pas, alors il est grand temps de retrousser vos manches et de réaliser dès que possible les rêves et d’atteindre les objectifs qui restent, car lorsque viendra la fin — et personne ne sait quand elle viendra —, le plus important sera d’être satisfait de soi.

Comment voulez-vous qu’on se souvienne de vous ? Vos proches diront-ils “il a travaillé comme un fou” ou “il a passé sa vie à se plaindre” ? Seront-ils pleins d’admiration et diront-ils : “Il a vraiment eu le courage d’accomplir ses rêves et tout le monde l’aimait” ?

Conclusion

Vous imaginer dans les cinq ans à venir n’est pas seulement un exercice de développement personnel, cela est absolument essentiel, car ainsi, vous donnez une direction à votre vie, vous savez où aller et comment vous y rendre. À défaut, il est fort probable que vos cinq prochaines années ressemblent à celles que vous avez déjà vécues. Mais rien n’est écrit : à vous de commencer maintenant les meilleures années de votre vie. Lancez-vous !

Ce qu’il faut retenir de la lecture de ce résumé :
- vous pouvez faire ce que vous voulez en cinq ans ;
- choisir vos valeurs est essentiel pour déterminer vos buts ;
- ayez plusieurs buts en même temps et faites en sorte qu’ils soient équilibrés ;
- voyez grand et entourez-vous de personnes positives ;
- considérez le présent comme une page blanche en attente d’être écrite ;
- développez et maîtrisez vos points forts ;

- interrogez-vous souvent sur votre propre mort et ce que vous laisserez derrière vous.

